



Wie Stress und Herzgesundheit zusammenhängen

Das Herz ist der Motor unseres Körpers. Für seine Gesundheit spielt unser mentales Wohlbefinden eine große Rolle – das gilt allerdings auch umgekehrt
VON RICARDA DIECKMANN, DPA, 25.01.2022

Ein Herz und eine Seele sein: Dieser Satz gilt auch, wenn es um die Gesundheit geht. „Geht es der einen Seite nicht gut, leidet oft auch die andere darunter“, sagt der Mediziner Prof. Volker Köllner. Manchmal reiche es deshalb nicht, bei der Behandlung nur die eine Seite zu berücksichtigen, so der Chefarzt für Psychosomatik am Reha-Zentrum Seehof in Teltow bei Berlin.

Dann ist es hilfreich, auch die Wechselwirkungen in den Blick zu nehmen – wofür es mit der Psychokardiologie sogar eine eigene Spezialdisziplin in der Medizin gibt. Eine Vielzahl von Studien belegt, dass die Gesundheit von Herz und Psyche eng miteinander verflochten sind. Depressionen etwa erhöhen das Risiko für einen Herzinfarkt fast so stark wie Rauchen.

„Wir wissen zudem, dass [Stress](#), den Menschen sehr früh in ihrer Lebensgeschichte erfahren, ein Krankmacher ist“, sagt Köllner. Gewalt und sexuelle Misshandlungen in der Kindheit erhöhen das Risiko für Herzerkrankungen – auch wenn diese sich womöglich erst Jahrzehnte später zeigen.

Wenn das Herz gefühlt bricht

Dass enormer Stress – eine Todesnachricht oder ein Jobverlust zum Beispiel – ganz unmittelbar auf das Herz schlagen kann, zeigt das Broken-Heart-Syndrom. Dabei handelt es sich um eine akute [Herzschwäche](#), bei der die Pumpleistung des Organs nachlässt. Viele

Betroffene müssen auf der Intensivstation behandelt werden, wobei sich das Herz – anders als bei anderen Erkrankungen – wieder erholt.

Für das Herz wird Stress aber viel häufiger zum Problem, wenn er chronisch wird. Dabei sind es die körperlichen Stressreaktionen selbst, die dem Herzen auf Dauer schaden – obwohl sie aus einem cleveren Grund in uns angelegt sind.

„Stress ist ein Teil der menschlichen Überlebensstrategie“, sagt Prof. Christoph Herrmann-Lingen, Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Göttingen. „Ist Gefahr im Verzug, sorgt die Stressreaktion dafür, dass wir für Kampf oder Flucht bereit sind.“

Unter Stress verkleben die Blutplättchen

Zentral ist dabei das vegetative Nervensystem, das lebenswichtige Funktionen wie den Herzschlag steuert. Unter Stress klopft unser Herz nicht nur schneller, um den Körper auf maximale Leistung einzustellen, auch die [Blutplättchen](#) verkleben stärker, um Blutungen besser stillen zu können.

„Der Körper stellt sich darauf ein, verwundet zu werden“, sagt Herrmann-Lingen, der auch Mitglied des Wissenschaftlichen Beirates der Deutschen Herzstiftung ist. Die unerwünschte Folge: So wird die Entstehung von verengten Herzkranzgefäßen begünstigt.

Das permanente Hochfahren des Herz-Kreislauf-Systems kann zudem zu [Bluthochdruck](#) führen, wodurch die Herzgefäße Schaden nehmen können. Das Risiko für einen [Herzinfarkt](#) oder eine Herzinsuffizienz steigt.

Stresssystem noch auf Urzeit-Modus

Heutzutage ist es seltener die Begegnung mit einem wilden Tier und öfter die hohe Arbeitslast, die Stress anstößt. „Unser Stresssystem ist gewissermaßen die Version 1.0, die seit drei Millionen Jahren kein Update bekommen hat“, sagt Volker Köllner.

Weil sich die Stressauslöser gewandelt haben, fällt das körperliche Auspowern – der Kampf oder die Flucht – heutzutage oft weg. „Dabei ist Bewegung der natürliche Weg, Stress abzubauen“, sagt der Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie.

Keine Zeit und Energie für gesunde Gewohnheiten

Dazu kommt: In stressigen Zeiten leidet oft das Gesundheitsverhalten. Die eine streicht ihren wöchentlichen Sportkurs und greift häufiger zur Zigarette, der andere isst fast täglich Fast Food. Was diese Verhaltensweisen gemeinsam haben: Sie sind Risikofaktoren für Herzerkrankungen. Der Schlüssel zur Vorbeugung ist also, auch in stressigen Phasen an gesunden Routinen festzuhalten.

Das klingt einfacher, als es für viele ist. „Viele Menschen haben nicht gelernt, auf sich selbst zu achten“, sagt Köllner. Doch: Für die eigene Gesundheit lohnt sich dieses Vorhaben.

Wenn Herzerkrankungen auf die Psyche schlagen

Umgekehrt bekommt oft auch die Psyche Schrammen, wenn Menschen erleben, dass ihr Herz versagt. „Eine Herzkrankheit wie etwa ein Herzinfarkt ist nicht nur ein verstauchter Knöchel“, sagt Christoph Herrmann–Lingen. „Ein solches Erlebnis kann das Urvertrauen in den eigenen Körper erschüttern.“

Die niederschmetternde Erkenntnis ist: Ich bin verwundbar. Was wenn das wieder passiert und ich dann sterbe? Diese Gedanken kennen viele Betroffene.

Aber Ängste und Besorgtheit sind – gerade in der ersten Zeit – eine normale psychische Reaktion auf so ein Ereignis. „Bei dem Großteil der Patientinnen und Patienten normalisiert sich die Psyche nach einiger Zeit wieder“, sagt Volker Köllner. Aber nicht bei allen.

„Es gibt Patientinnen und Patienten, die übermäßig auf den eigenen Körper achten, um Vorboten eines neuen Herzinfarktes zu erkennen“, sagt Klinikdirektor Herrmann-Lingen. Das sorgt nicht nur für ein hohes Stresslevel, sondern mitunter auch dafür, dass Betroffene ihren Körper kaum noch fordern. „Dabei ist regelmäßige körperliche Aktivität wichtig. Schließlich verringert [Sport](#) das Risiko für neue Herzerkrankungen und auch für [Depressionen](#).“

Wie lässt sich dieser Teufelskreis bremsen?

Zunächst ist ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt sinnvoll, um die Befürchtungen mit der Realität abzugleichen. „Ein hilfreiches Angebot sind auch die vielen Herzsportgruppen“, sagt Volker Köllner. Diese werden von Sportvereinen, Reha–Kliniken oder anderen Trägern angeboten. Wenngleich die Bewegung im Vordergrund steht: Der Austausch mit anderen Herzerkrankten tut auch der Seele gut.

Darüber hinaus kann eine Psychotherapie helfen, wieder Vertrauen in das eigene Herz zu fassen und die Körperwahrnehmung zu schulen.

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/psyche/psychokardiologie-warum-dauerstress-aufs-herz-schlaegt-845421.html>